

Un outil pour exprimer ma colère

Par Maryse LAVILLAUREIX

Il est couramment admis que si j'éprouve de la colère, c'est la faute de l'autre, c'est à cause de ce que il a fait ou pas fait, à cause de ce qu'il a dit ou pas dit. Par exemple : je pose une question à mon mari qui ne me répond pas et je sens la colère monter en moi.

Si je pense que c'est à cause de son silence que je suis en colère, cela va avoir deux conséquences dramatiques :



Maryse Lavillaureix est formatrice certifiée à la Communication NonViolente et psychothérapeute. Elle intervient auprès des personnes et des équipes professionnelles.
<http://www.maryselavillaureix.com>

- Cela va justifier qu'il faut que je lui montre qu'il a tort de se comporter comme cela, qu'il est en faute et je vais le lui dire, animée de cette énergie qui me met hors de moi. « *Pourquoi tu ne réponds pas ? Ça ne t'intéresse pas ?* ». Je rentre dans une guerre de « qui a tort, qui a raison ».

- l'autre conséquence c'est qu'il y a des chances qu'il prenne ma phrase comme une attaque ou comme un jugement contre lui, et qu'il réponde lui aussi par une réaction de défense (avec une montée de colère ou bien une réaction de fuite, avec une croyance semblable à la mienne : s'il est dans une émotion inconfortable, c'est de ma faute). Nous sommes alors tous les deux pris dans une spirale qui nous emmène soit dans la violence verbale, soit dans la rupture de la communication. Et surtout j'ai diminué mes chances d'être entendue.

Plus dramatique encore !

Dans cet exemple, au pire, il ne s'agira que d'une banale dispute. Voyons d'autres exemples plus graves :

- si un mari pense qu'il est en colère à cause de sa femme, cela va-t-il justifier qu'il la frappe ? (22 000 plaintes enregistrées en 2011 pour la France).
- si les actes d'un enfant sont vus comme la cause de la colère de ses parents, cela va-t-il justifier qu'il soit puni, accusé d'avoir mal fait, jugé comme incompétent, voir frappé ?
- si une communauté est vue comme la cause de la souffrance d'une autre communauté, alors ne sera-t-il pas nor-

mal qu'ils payent ? Combien de guerres sont-elles légitimées par cette logique de pensées ?

D'où nous vient donc ce mode de pensées ?

Culturellement, nous avons été élevés dans la croyance que nous sommes responsables des émotions de l'autre. Nous l'apprenons tout petit : si les parents se mettent en colère en disant à l'enfant qu'il a « mal fait », l'enfant apprend que c'est lui qui est responsable de la colère de maman ou papa, il installe la croyance qu'il a la capacité de les rendre heureux ou malheureux. La culpabilité de l'enfant devient de plus en plus présente, invisible souvent : je fais quelque chose de « bien ou de mal », je suis « gentil ou méchant ». Le juge intérieur est en place, avec les contraintes telles que « il faut, je dois me comporter comme ceci ou cela », l'enfant s'enferme alors dans un mode mental de références extérieures à lui-même qui le coupe de ce qu'il vit à l'intérieur, de ce qu'il ressent.

Mais alors, que se passe-t-il en nous lorsque la colère se déclenche ?

Avec ce mode de pensées de ce qui est bien ou mal, lorsqu'un événement se produit, je vais interpréter ce que fait l'autre, je vais poser des jugements sur son intention à mon égard. Je vais voir les choses à travers mes filtres du moment. Et cela se fait très rapidement, je peux n'en avoir aucune conscience. La colère s'est déjà emparée de moi. Mon cerveau primitif est déjà en action.

Prenons un exemple : J'ai rendez-vous avec une amie à 18h. Il est 18h30 et elle n'est pas là. Je peux rentrer dans un processus de pensées à son sujet : « *elle m'a oubliée, je ne compte vraiment pas pour elle...* ». Et il y a de fortes chances que cela me mette en colère. Je risque de l'accueillir avec des reproches. Mais je peux aussi être habitée par d'autres types de pensées « *J'ai des messages en retard et du coup ça me donne le temps d'y répondre* », et je vais l'accueillir à bras ouverts. Alors ?

Un fait unique

Deux pensées différentes
=
Deux émotions différentes
?



« J'ai un programme de « bien ou mal agi » à l'intérieur de moi, le déclencheur va appuyer sur mon bouton. Mais le programme est chez moi, dans mon corps et il m'appartient. » (Photo fotovika - Fotolia.com)

Mes pensées, mes jugements sur moi, sur l'autre sont la cause de ma colère. Les faits, les événements n'en sont que le déclencheur, mais ce qui va générer ma colère ou non, ça sera l'interprétation que je vais en faire. J'ai un programme de « bien ou mal agi » à l'intérieur de moi, le déclencheur va appuyer sur mon bouton. Mais le programme est chez moi, dans mon corps et il m'appartient.

Modifier ce schéma de pensées avec la Communication NonViolente

Mais alors, vous allez me dire, il ne faudrait plus avoir ni de pensées ni de jugements, c'est impossible ! Ce que le fondateur de la Communication NonViolente, Marshall Rosenberg, a transmis pendant plus de 30 ans, c'est l'accueil inconditionnel de tout ce que nous vivons aussi bien dans notre mental que dans notre ressenti corporel (émotionnel compris), d'apprendre à le transformer avec conscience pour le mettre

au service de ce que nous avons envie de vivre au quotidien dans notre vie et dans nos relations. La colère n'est ni refoulée, ni jugée, ni réprimée, ni niée. Elle est pleinement accueillie et retraitée.

Un processus en quatre étapes

Toute une partie du processus va se faire à l'intérieur de nous. Nous avons donc besoin de développer notre compétence à nous taire, en effet, tant que nous sommes habités par la colère, si nous parlons, nous allons démarrer un conflit qui va avoir des effets contraires à ce que nous souhaitons, nous ne pourrions être ni entendus véritablement ni entendre l'autre.

Nous allons générer une rupture de communication ou obliger l'autre à agir par soumission. Donc il est préférable de se taire et d'appliquer les quatre étapes de la transformation ; par exemple dans le cas avec mon amie en retard.

- Première étape

Prendre conscience que le déclencheur n'est pas la cause de ma colère, faire la différence entre les faits (le rendez-vous était prévu d'un commun accord pour 18h, il est 18h30) et mon interprétation (comme d'habitude elle est en retard).

- Deuxième étape

Accueillir sans limites toutes mes pensées. Je suis en colère parce que je me dis que : « *elle ne respecte pas les horaires, elle se fout des autres, il n'y a que son planning à elle qui compte...* ». Je vais me mettre en lien avec toute l'ampleur de mon théâtre intérieur de pensées et de jugements, la cause de ma colère. Et je reste avec toutes mes sensations corporelles désagréables (tout l'inconfort présent dans mon corps à ce moment-là ; je ferme les yeux et je constate que mes mâchoires sont serrées et que j'ai de la tension partout dans mon corps ; je laisse toutes ces sensations corporelles se dérouler, jusqu'à ce qu'elles se transforment en autre chose. Le corps a en effet la ressource na-



« Les jugements que nous portons sur les autres - qui provoquent notre colère - sont en réalité l'expression déformée de nos besoins insatisfaits » (Photo Laurent Hamels - Fotolia.com)

turelle de transformer la colère en un autre ressenti. Une fois toutes ces sensations corporelles apaisées, je ressens alors comme un centrage, je suis bien en lien avec moi.

- Troisième étape

Identifier les besoins fondamentaux qui se jouent pour moi à ce moment là. Ce qui me vient à ce moment là du processus, c'est qu'il est important pour moi de faire une utilisation de mon temps selon mes choix, et je perçois qu'en fait je suis aussi inquiète et que mon autre besoin fondamental est un besoin de sécurité, je ne sais pas s'il lui est arrivé quelque chose, je n'ai pas les informations.

« Mon besoin insatisfait est à l'origine de ma colère. »

Marshall Rosenberg dit « le problème vient du fait que nous ne sommes pas reliés à nos besoins. Nous avons le réflexe de faire appel à notre mental qui se foca-

lise sur ce qui ne va pas chez les autres et pourquoi ils sont incapables de combler nos besoins. Les jugements que nous portons sur les autres - qui provoquent notre colère - sont en réalité l'expression déformée de nos besoins insatisfaits ». Nous avons besoin d'apprendre à nous relier de nouveau à nos besoins qui sont des énergies de vie dont nous nous sommes coupés au fur et à mesure que nous avons été jugés ou pas entendus dès notre enfance.

- Quatrième étape

Revenir au dialogue avec l'autre dans un climat intérieur qui va me permettre à la fois de dire ce qui se passe pour moi de manière à être entendue et aussi d'entendre ce qui se joue pour l'autre. Nous communiquons quatre informations : nous indiquons à l'autre ce qui a déclenché notre colère ; nous exprimons ce que nous ressentons. La colère s'est transformée en un sentiment comme la tristesse ou la frustration ; nous nommons les besoins qui ne sont pas satisfaits pour nous ; et nous ajoutons une

demande claire adressée à l'autre en rapport avec nos sentiments et nos besoins insatisfaits. Dans notre exemple, je pourrai m'adresser à mon amie de la façon suivante :

« Quand je vois qu'il est 18h45 et que nous avions prévu de nous voir à 18h, je me sens à la fois inquiète parce que j'ai besoin de comprendre ce qui se passe pour toi et aussi frustrée parce que c'est important pour moi que nous ayons assez de temps pour nous voir. Est ce que tu pourrais me dire ce qui t'a empêché de me prévenir de ton retard ? ».

Apprendre pas à pas

Ce processus, comme toute chose nouvelle, demande de l'intégration. Au fur et à mesure de l'apprentissage, cela peut prendre quelques secondes et être fait en présence de l'autre. Mon expérience me montre que quand je suis très stimulée, j'ai besoin de prendre du recul, je dis à l'autre : « Attends, j'ai vraiment peur de dire des choses que je vais regretter ensuite. Pour le moment, j'ai besoin d'y voir plus clair, je reviens te parler ensuite. Ça te va ? ». Mes filles aussi ont appris à préférer ce temps de différé, plutôt que mes explosions. Elles ont été les premières à me dire quand elles me voyaient énervée : « holà maman, est-ce que tu as relu ton livre avant de me parler ? ».

Lors de mes formations, j'ai aussi pu apprendre comment accueillir une personne en colère, me relier à ses besoins plutôt que d'entendre ses jugements sur moi et faciliter sa connexion avec ce qui est vital pour elle à ce moment là. J'ai appris petit à petit à être plus à l'aise avec les conflits. Je les prends comme des ingrédients de la vie.

Maryse Lavillaureix

A lire : Marshall Rosenberg, *Les ressources insoupçonnées de la colère*, Edition Jouvence.
Marshall Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs*, Ed. La découverte
Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentil, soyez vrai* Ed. de l'Homme

Pour en savoir plus sur l'équipe française des formateurs et formatrices certifié(e)s par le CNVC (Centre pour la Communication NonViolente) : <http://www.cnvformations.fr>
sur l'association francophone : <http://nvc-europe.org/>